

# 3月 給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品 ( )は食品に含まれるアレルギーです		
おもに体をつくる あか	おもに体の調子を 整えるみどり	おもにエネルギーの もとになる きいろ
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	米・パン・ めん・いも 油・バター ごま
たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	炭水化物 脂質

こんげつ こんだて  
今月の献立のねらい  
はる おとづ かん しよくじ  
春の訪れを感じる食事  
※ 気象状況や予算の都合で、  
献立が変更になる場合があります。

日曜	今日の給食 のねらい	こんだて	たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ
3(月)	ひな祭り 行事食 	五目ちらし寿司 (ちらし寿司)	あぶらあげ		にんじん れんこん しいたけ かんぴょう	米 さとう	サラダあぶら	550 27.7 19.8 2.0 ひなまつりは、「桃の節句」といわれ、厄をはらい、女の子の健やかな成長と、幸せを願う日です。 ひなあられやしもちに使用される赤・白・緑の3つの色には、それぞれに願いがこめられています。赤は魔除けと桃の花、白は清らかさと雪の大地、緑は健康と雪どけ後の木々の芽吹きを表しています。
		主食 // (錦糸たまご)	たまご			でんぶん さとう	サラダあぶら	
		主食 // (小袋さざみのり)			のり			
		主菜 鮭の西京焼き	さけ みそ			さとう		
		副菜 菜の花とゆばのすまし汁	だしかつおぶし ゆば (大豆) とうふ		にんじん なのはな ねぎ しめじ			
		その他 ひなあられ		こんぶ あおのり		ほうれんそう パプリカ トマト	米 さとう でんぶん	
その他 牛乳			牛にゅう					
4(火)	日本一 とちぎの 「いちご」 	とちおとめクリームサンド(コッペパン)				パン(小麦・乳)		655 28.1 25.4 1.9 栃木県は、いちごの生産量が全国1位を誇ります。「とちおとめ」をはじめ、「とちあいか」「とちひめ」など品種もたくさんあり、それぞれ形や甘みに特徴があります。栃木県には、「いちご研究所」があり、新しいいちごの品種を開発しています。
		主食 // (とちおとめクリーム)		牛にゅう	いちご バイナップル みかん	さとう	クリーム	
		主菜 チキンピーンズ	だいず とり肉		にんじん たまねぎ トマト	じゃがいも さとう ブラウンルウ(牛肉・豚肉・小麦・りんご)	サラダあぶら	
		副菜 海藻サラダ	わかめ こんぶ		キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング(りんごレモン)		
		その他 牛乳		牛にゅう				
5(水)	はるさめ 春雨 について 知ろう	主食 ごはん				米		662 27.7 23.4 2.0 パンサンスーに春雨が入っています。給食で使用している春雨は、緑豆という豆から作っています。漢字で書くと、季節の「春」に「雨」と書きます。春に降る、弱い雨のように細かいことから、この名前がついたそうです。
		主菜 ギョーザロール	ぶた肉 とり肉 だいず		にら キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	こむぎこ パンこ さとう こんにやく	サラダあぶら	
		主菜 四川風マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんにく ねぎ	さとう でんぶん	サラダあぶら	
		副菜 パンサンスー			にんじん もやし きゅうり	はるさめ	ごまあぶら ごま	
		その他 牛乳		牛にゅう				
6(木)	ナポリタン を味わおう	主食 スパゲティナポリタン(スパゲティ)				スパゲティ	サラダあぶら	723 31.3 28.0 3.5 ナポリタンは、日本で生まれた料理です。ゆでたスパゲティを、ウィナーやベーコン、にんにく、ピーマン、たまねぎ、マッシュルームなどと炒めて、トマト味のソースや粉チーズで味付けした料理です。
		主菜 // (ソース)	ウイナー	チーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト		サラダあぶら	
		主菜 チキンナゲット(2個)	とりにく おから(大豆)		どうもろこし	パンこ でんぶん さとう こんにやく	サラダあぶら	
		副菜 アーモンドサラダ			キャベツ きゅうり パプリカ どうもろこし		サラダあぶら アーモンド	
		その他 牛乳		牛にゅう				
7(金)	てづくり 福神漬け を 味わおう 	主食 チキンカレーライス(麦ごはん)				米 おおむぎ		702 24.4 21.0 2.7 福神漬けは、発酵させないで作る漬物です。大根やきゅうり、れんこんなどを細かく刻み、しょうゆ、砂糖、みりんで作ったタレで味付けします。今日は、給食室で手作りした福神漬けです。
		主菜 // (チキンカレー)	とりにく ぶた肉	だっしふんにゅう	にんじん にんにく たまねぎ (ブルー)	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	
		副菜 手作り福神漬け			だいこん きゅうり れんこん しょうが	さとう		
		その他 フルーツ和え			みかん バイナップル もも いちご	さとう		
		その他 牛乳		牛にゅう				
10(月)	かぶが おいしい 季節です 	主食 ごはん				米		573 24.8 20.0 1.8 かぶは、春と秋が旬で、これからおいしくなっていく。春に収穫されるものは、やわらかいのが特徴で、秋に収穫されるものは甘みが多いのが特徴です。今日は、やわらかいかぶをみそ汁でいただきます。
		主菜 さばのカレーじゃゆ焼	さば			さとう		
		副菜 もやしののり和え			のり	もやし こまつな えのきたけ	ごまあぶら	
		副菜 かぶと生揚げのみそ汁	みそ なまあげ	だしにぼし	かぶ かぶのは にんじん ねぎ			
		その他 牛乳		牛にゅう				
11(火)	こまつな について 知ろう 	主食 ごはん				米		590 26.9 14.5 1.8 こまつ菜は、1年に4~5回収穫できるため、年間を通して、販売されています。カルシウムとカロテン、鉄分などが多く含まれる野菜です。成長期のみなさんに必要な栄養をとるため、給食には欠かせない食材です。
		主菜 いかのねぎ塩焼き	いか		しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごまあぶら	
		副菜 こまつ菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	キャベツ こまつな もやし	でんぶん	ごまあぶら ごま	
		副菜 みそ風味肉じゃが	ぶた肉 みそ		ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん	こんにやく じゃがいも さとう	サラダあぶら	
		その他 牛乳		牛にゅう				

3月

# 給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品 ( )は食品に含まれるアレルギーです

おもとに体をつくる あか		おもとに体の調子を 整えるみどり		おもとにエネルギーの もとになる きいろ		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど		米・パン・ めん・いも	油・バター ごま	
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	

こんげつ こんだて  
今月の献立のねらい  
はる おとず かん しょくじ  
春の訪れを感じる食事  
※ 気象状況や予算の都合で、  
献立が変更になる場合があります。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	たんぱく質		無機質 (カルシウム)		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
12(水)	春巻きについて知ろう	主食 ごはん 主菜 春巻き 副菜 生揚げのオイスター炒め 副菜 チンゲン菜とたまごのスープ その他 牛乳							米				675 23.7 27.8 1.8	春巻きは、中華料理のひとつです。豚肉や野菜を炒めて作った具を、小麦粉で作った皮で巻き、油で揚げた料理です。もともとは、春頃に新しい芽が出る野菜を使ったことから、この名前がついたと言われています。
13(木)	春野菜について知ろう	主食 黒糖ロールパン 主菜 白身魚のデミグラスソース焼き 副菜 ポテトのチーズ煮 副菜 春野菜のスープ その他 牛乳							パン(小麦・乳)黒ざとう ブラウンウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) じゃがいも				694 25.3 23.7 2.4	野菜や果物などには「旬」と呼ばれる、新鮮でおいしく食べられる時期があります。旬の食べ物は、栄養もたくさん入っています。今日は、「春」が旬の野菜を使ってスープにしました。春野菜の味と香りを感じましょう。
14(金)	うどんについて知ろう	主食 ごはん 主菜 和風ハンバーグ 副菜 うどのきんぴら 副菜 じゃがいものみそ汁 その他 デコポン その他 牛乳							米				601 27.4 17.0 1.9	うどんは、日本が原産の山菜で、3月～4月が旬です。さわやかな香りと、シャキシャキとした食感が特徴です。食物せんいが含まれているので、おなかの調子を整えるはたらきがあります。栃木県の生産量は全国トップクラスです。
17(月)	卒業祝い献立	主食 赤飯 ごま塩 主菜 鶏肉のからあげ 副菜 ほうれん草のごまみそ和え 副菜 なるとのすまし汁 その他 お祝いいちごゼリー その他 牛乳							米 もち米			ごま	684 27.5 25.1 2.0	今日は、卒業する6年生のお祝い献立です。赤飯はお祝いごとに欠かせない食べ物で、もち米に小豆またはササゲを混ぜて炊きあげたごはんです。6年生にとって、このクラスで食べる給食は最後です。味わっていただきましょう。
19(水)	しもつけいっぱいday	主食 ごはん 主菜 豚肉のみそ炒め 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳							米				563 24.1 15.8 2.0	今年度最後の「しもつけいっぱいday」です。豚肉、かんぴょう、にら、ねぎ、きゅうり、たまごなど、下野市や栃木県でとれたものをたくさん使っています。作ってくれた人たちに、感謝の気持ちをもって、いただきましょう。
21(金)	春を告げる魚めばる	主食 ごはん 主菜 めばるの照り焼き 副菜 もやしと豚肉の炒め物 副菜 根菜のごま汁 その他 アセロラゼリー その他 牛乳							米				602 26.7 16.3 2.2	めばるは、大きな目が張り出して見えることから、「めばる」と呼ばれるようになったそうです。また、春の初め頃にとれる代表的な魚でもあるため、「春告魚」とも呼ばれています。今日は、今年度の給食、最終日です。春休みも規則正しい食生活を送り、元気に新学期を迎えましょう。